



## **ORIENTAÇÃO DE SRI MOOJI PARA OS DIAS DE CONTEMPLAÇÃO**

Há duas linhas de orientação. Ambas revelam o mesmo lugar. Se tens achado as orientações mais subtis demasiado difíceis de seguir - de olhar e ver que tu estás antes de qualquer coisa que possas perceber - existe um exercício mais fácil mas igualmente poderoso. Corresponde a estar confirmado na vibração 'Eu Sou'.

Vocês todos conhecem a sensação de ser. Sem praticarem nada, todos os seres naturalmente se referem a si mesmos como 'Eu', Eu sou ou Eu existo. 'Sou' significa existir, ser. Quem é o 'Eu' que é? O 'Eu' que existe? A sensação de existência está naturalmente presente dentro de ti e é sentida confortavelmente de forma universal para todos os seres. Está no início da percepção e funciona durante o estado acordado como a testemunha e observador de tudo o que aparece fenomenalmente e tem significado para a sensação 'Eu sou'.

Esta sensação, 'Eu sou', 'Eu existo', é a forma natural não ensinada pela qual reconhecemos a nossa existência.

### **Primeiro exercício**

Começa pela sensação 'Eu sou'. Não leva tempo algum para localizares esta sensação. Não se encontra distante de ti. Não tens de procurá-la pois está naturalmente presente onde tu estás. É o mesmo que consciência. Simplesmente permanece consciente de ti mesmo. Não deixes que este sentimento natural da presença se combine com qualquer outro conceito, pensamento ou intenção. Permanece vazio. Ignora qualquer informação da mente. Permanece com esta vibração de ser - não apenas as palavras 'Eu sou' mas a sensação subjetiva intuitiva de ser. É tudo. E lembra-te: não permitas que isto se misture com nada mais.

Agora, a mente pode tomar forma dum pensamento e dizer, 'Bem, não vejo nada, isto não está a funcionar', e todo o ruído habitual travesso para distrair a atenção pode vir. Mas tu permaneces firme na sensação básica, simples do vazio. Se sentes que de alguma forma a atenção está a esvair-se, não te preocupes, de cada vez que notas isso, trá-la de volta para o vazio.

Pratica isto durante períodos de cerca de 5 a 7 minutos de cada vez. No início, poderás achar que é bom começares o exercício sentado. Gradualmente, à medida que continuas, irás descobrir que o podes fazer enquanto caminhas ou na maior parte das atividades diárias.

### **Outra variação**

Fecha os olhos e tenta focar-te na sensação de ser. A sensação 'Eu sou' indica isto naturalmente. No início poderás sentir-te cansado facilmente, como se fosse um esforço fazer este exercício. Lembra-te, não debes deixar que a sensação 'Eu sou' se combine com outros pensamentos ou sensações. Outros pensamentos podem vir e querer brincar, mas não te envolvas com eles.

Simplesmente permanece com a sensação 'Eu sou'. Gradualmente, com mais prática, verás que a sensação 'Eu sou' permanece por si mesma, sem intrusão, e sentirás uma sensação de expansão e paz. Uma sensação natural de querer ficar mais nisto virá,

mas começa assim, com pequenos períodos de cinco a sete minutos. Eventualmente, a sensação de ser permanecerá por si mesma como presença pura.



### **Segundo Exercício**

Tu estás antes de qualquer coisa passível de ser percebida. Tudo o que tu percepcionas não pode ser quem tu és. Simplesmente permanece como esta consciência. Testemunha que todos os pensamentos e sensações, todos os fenómenos, vêm e vão. Nota que tu és primeiramente este perceber. O computador (da mente) está ligado mas tu não te conectas. Simplesmente olha. Irás gradualmente começar a experienciar uma imensidão de Ser.

Este será o teu exercício à medida que te moves na vida diária e suas atividades. Não corras para livros para nada. Vais notar que a tua mente quer uma massagem de vez em quando pois está habituada à sensação de estar envolvida, ser importante e incluída. Simplesmente observa isto. Não tens de suprimir esta energia da mente. Podes deixá-la simplesmente ser, mas tu permaneces no espaço neutro de observação. Permanece como a consciência sem forma desapegada.

Irás ser capaz de observar e reconhecer que a identidade é apenas um pensamento, correndo de uma história para outra como um macaco a saltar de ramo em ramo. No

passado, poderia ter continuado durante horas sem tu notares, mas à medida que vais permanecendo como consciência, verás que a tua vibração se torna mais forte e que a consciência sobe para uma altitude mais elevada. A capacidade para apanhar a mente será muito mais fácil para ti agora. Logo que a identidade começa a jogar, surge um sinal dentro de ti e serás capaz de reconhecer este jogo com desapego.

Agora, queres continuar a usar identidade pessoal? E o que é que estás a testemunhar esta identidade a jogar? Não deixes que a mente responda por ti. Fica quieto. Confirma dentro e verifica, 'Eu estou simplesmente aqui'. Como o quê é que estás aqui? E novamente vê, 'Eu não tenho quaisquer comentários sobre isso. É apenas uma sensação de ser'.

Este é o mesmo que o exercício para permanecer no 'Eu sou'. Essa também é a sensação de ser que está naturalmente aqui - a sensação 'Eu sou'. Depois, a certo momento, poderás começar a ver, 'Mas o 'Eu sou' também é visto. O 'Eu sou' também é percebido. A sensação de presença também é sentida.' Não te apresses para isto. Quando a ideia 'Eu sou a pessoa' é examinada minuciosamente, torna-se apenas o 'Eu sou'. Se conseguires chegar à sensação de apenas a presença não misturada, isto já é tremendo. Estás no campo da graça. Se tentas forçar este reconhecimento, trazes a mente novamente e irá parecer como que a mente atingiu algo. E qual é a remuneração para a mente? Consegue ficar. Evita isto.

Poderás achar se sem este exercício, já te encontras naturalmente num lugar de repouso. À medida que te moves, vais ver que o movimento está a acontecer espontaneamente, mas não há o registar do que acontece. Tudo é fresco e a atenção não está a visitar o passado ou a procurar confirmação. Não tem necessidades.

Este é o teu trabalho interno. Trabalho interno - satisfação eterna.